



Fitness 2015

Jedermannsport - Schlosstr. 39



Tag	Uhrzeit	Sportart		Teilnehmer	Übungsleiter/in
Montag	09:00	Rückenseminar*	K	Frauen u. Männer	Kirsten Kamm
Montag	10:05	Rückenseminar*	K	Frauen u. Männer	Kirsten Kamm
Montag	11:15	Aktiv im Alter*	K	Frauen u. Männer	Kirsten Kamm
Montag	17:15	Fitness-Mix		Frauen	Sabina Milkau
Montag	18:50	Fitness-Mix		Frauen	Sandra Ihrig
Montag	20:00	Volleyball		Frauen u. Männer	Joerg Burkhardt
Montag	20:00	Fit & Ball		Männer	Sandra Ihrig
Montag	21:00	Fit & Ball		Männer	Michael Hartmann
Montag	20:30	Hatha Yoga*	K	Frauen u. Männer	Beate Klein
Dienstag	08:30	Funktionsgymnastik		Frauen u. Männer	Erwin Schroth
Dienstag	09:30	Rückengymnastik		Frauen u. Männer	Anne marie Berres
Dienstag	10:15	Funktionsgymnastik		Frauen u. Männer	Otto Dächert
Dienstag	10:45	Fit & Vital		Frauen u. Männer	Kirsten Weber
Dienstag	16:00	Qigong		Frauen u. Männer	Gaby Geyer Herkert
Dienstag	17:45	Wirbelsäulengymnastik		Frauen u. Männer	Kirsten Weber
Dienstag	18:30	Fitnessgymnastik		Frauen u. Männer	Sabine Pipke
Dienstag	19:45	Hatha Yoga*	K	Frauen u. Männer	Iris Becker
Mittwoch	09:45	Hatha Yoga*	K	Frauen u. Männer	Beate Klein
Mittwoch	11:30	Hatha Yoga*	K	Frauen u. Männer	Iris Becker
Mittwoch	18:25	Rückenseminar*	K	Frauen u. Männer	Kirsten Kamm
Mittwoch	19:30	Rückenseminar*	K	Frauen u. Männer	Kirsten Kamm
Mittwoch	20:35	Rückenseminar*	K	Frauen u. Männer	Kirsten Kamm
Mittwoch	20:00	Zumba*	K	Frauen u. Männer	Flavia Castillo Poertas
Donnerstag	09:30	50 plus best age		Frauen	Kirsten Weber
Donnerstag	16:30	Hatha Yoga*	K	Frauen u. Männer	Nathalie Soondrum
Donnerstag	18:15	Hatha Yoga*	K	Frauen u. Männer	Angeika Lube
Donnerstag	20:00	Hatha Yoga*	K	Frauen u. Männer	Nathalie Soondrum
Donnerstag	17:45	Jedermänner		Männer	Werner Krabs
Donnerstag	19:30	DeepWork		Frauen u. Männer	Kirsten Weber
Freitag	09:30	Ismakogie		Frauen u. Männer	Michaela Kleine
Freitag	18:00	?		?	?
Freitag	19:30	Ashtanga Yoga*	K	Frauen u. Männer	Nathalie Soondrum
Samstag	NEU	ab19.09 - Special - siehe Aushang		Frauen u. Männer	verschiedene

Keine Mitgliedschaft erforderlich, Schnupperstunde kostenfrei und unverbindlich

*)K = Kurssystem (siehe Rückseite)

Info: 06151 52908

Internet: www.tg07-eberstadt.de



Bitte wenden

Rückenseminar

Tag	Uhrzeit	von/bis	Dauer	Kosten Mitglieder	Kosten Nichtmitgl.
Montag	9:00 – 10:00 Uhr	05.01.2015 – 30.03.2015	13 x	32,50 EUR	91,00 EUR
		13.04.2015 – 29.06.2015	11 x	27,50 EUR	77,00 EUR
		25.05.2015	Entfällt		
	10:05 – 11:05 Uhr	06.07.2015 – 28.09.2015 21.09.+28.09.2015	13 x	32,50 EUR Entfallen	91,00 EUR
		05.10.2015 – 21.12.2015	12 x	30,00 EUR	84,00 EUR
Mittwoch	18:25 - 19:25 Uhr	07.01.2015 – 01.04.2015	13 x	32,50 EUR	91,00 EUR
		15.04.2015 – 24.06.2015	11 x	27,50 EUR	77,00 EUR
	19:30 – 20:30 Uhr	01.07.2015 – 30.09.2015 23.09.+30.09.2015	14 x	35,00 EUR Entfallen	98,00 EUR
	20:35 – 21:35 Uhr	07.10.2015 – 16.12.2015	11 x	27,50 eUR	77,00 EUR

Aktiv im Alter

Tag	Uhrzeit	von/bis	Dauer	Kosten Mitglieder	Kosten Nichtmitgl.
Montag	11:15 – 12:15 Uhr	05. 01. 2015	1 x	Kostenfrei	
		12.01.2015 – 30.03.2015	12 x	30,00 EUR	84,00 EUR
		13.04.2015 – 29.06.2015	12 x	27,50 EUR	77,00 EUR
		25.05.2015	Entfällt		
		06.07.2015 – 28.09.2015 21.09.+28.09.2015	11 x	32,50 EUR Entfallen	91,00 EUR
		05.10.2015 – 21.12.2015	12 x	30,00 EUR	84,00 EUR

Ismakogie

Tag	Uhrzeit	von/bis	Dauer	Kosten Mitglieder	Kosten Nichtmitgl.
Freitag	9:30 – 10:30 Uhr	23.01.2015 – 27.03.2015	10 x	20,00 EUR	50,00 EUR
		17.04.2015 – 10.07.2015	10 x	20,00 EUR	50,00 EUR
		01.05.,15.05. + 05.06.2015	Entfallen		
		11.09.2015 – 04.12.2015	11 x	22,00 EUR	55,00 EUR
		23.10. + 30.10.2015	Entfallen		

Yoga

Tag	Uhrzeit	von/bis	Dauer	Kosten Mitglieder	Kosten Nichtmitgl.
Montag	20:30 – 22:00 Uhr	12.01.2015 - 23.03.2015	11 x	27,50 EUR	77,00 EUR
		13.04.2015 – 20.07.2015	14 x	35,00 EUR	98,00 EUR
		25.05.2015	Entfällt		
		07.09.2015 – 14.12.2015	13 x	32,50 EUR	91,00 EUR
		19.10.2015	Entfällt		
Dienstag	19:45 – 21:15 Uhr	13.01.2015 – 24.03.2015	11 x	27,50 EUR	77,00 EUR
		14.04.2015 – 21.07.2015	15 x	37,50 EUR	105,00 EUR
		08.09.2015 – 15.12.2015	13 x	32,50 EUR	91,00 EUR
		20.10. + 27.10.2015	Entfallen		
Mittwoch	9:45 – 11:15 Uhr	14.01.2015 – 25.03.2015	11 x	27,50 EUR	77,00 EUR
	11:30 – 13:00 Uhr	15.04.2015 – 22.07.2015	15 x	37,50 EUR	105,00 EUR
		09.09.2015 – 16.12.2015	13 x	32,50 EUR	91,00 EUR
		21.10. + 28.10.2015	Entfallen		
Donnerstag	16:30 – 18:00 Uhr	15.01.2015 – 26.03.2015	11 x	27,50 EUR	77,00 EUR
	18:15 – 19:45 Uhr	16.04.2015 – 23.07.2015	13 x	32,50 EUR	91,00 EUR
		14.05. + 04. 06. 2015	Entfallen		
	20:00 – 21:30 Uhr	10.09.2015 – 17.12.2015	13 x	32,50 EUR	91,00 EUR
		22.10. + 29.10. 2015	Entfallen		
Freitag	19:30 – 21:00 Uhr	16.01.2015 – 27.03.2015	11 x	27,50 EUR	77,00 EUR
		17.04.2015 – 24.07.2015	14 x	35,00 EUR	98,00 EUR
		01.05.2015	Entfällt		
		11.09.2015 – 18.12.2015	13 x	32,50	91,00 EUR
		23.10. + 30.10.2015	Entfallen		

Zumba

Tag	Uhrzeit	von/bis	Dauer	Kosten Mitglieder	Kosten Nichtmitgl.
Mittwoch	20:00– 21:00 Uhr	06.01.2015 – 10.03.2015	10 x	15,00 EUR	45,00 EUR
		17.03.2015 – 19.05.2015	10 x	15,00 EUR	45,00 EUR
		26.05.2015 – 28.07.2015	10 x	15,00 EUR	45,00 EUR
		04.08.2015 – 06.10.2015	10 x	15,00 EUR	45,00 EUR
		14.10.2015 – 16.12.2015	10 x	15,00 EUR	45,00 EUR

